

**PRO REITORIA DE EXTENSÃO**

**PANCs: UM INTERCÂMBIO DE SABERES E SABORES NA CULTURA DO  
ALTO SERTÃO SERGIPANO**

**COORDENADORA: ANNY KELLY VASCONCELOS DE OLIVEIRA LIMA**

**NOSSA SENHORA DA GLÓRIA**

**ABRIL 2019**

## RESUMO

O Brasil é rico em biodiversidade alimentícia, o que pode envolver mais de 10 mil espécies nativas. O uso de vegetais como recursos alimentícios pelo homem ocorre desde os tempos pré-históricos; além da finalidade alimentícia, são utilizadas para fins medicinais (NASCIMENTO et al., 2013). Àquelas com finalidade alimentícia se coloca como alternativa de subsistência para muitas comunidades rurais e, contribuindo inclusive com a economia local e regional (NESBITT, et al., 2010).

O Alto Sertão Sergipano tem a caatinga como principal formação vegetal existente nessa região, sendo considerada um ecossistema único por sua diversidade, apresentando um número expressivo de espécies raras e/ou endêmicas. No entanto, dentre os biomas brasileiros, é o mais desvalorizado e mal conhecido botanicamente (GIULIETTI et al., 2002; PEREIRA et al., 2014), com uma abordagem feita de modo a minimizar ou ocultar as reais potencialidades que o mesmo apresenta.

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) são algumas espécies de plantas encontradas e cultivadas involuntariamente na natureza, e muitas vezes classificadas como ervas daninhas ou ervas espontâneas, mas que possuem diversas propriedades alimentícias e podem ser ricas em nutrientes e levadas à mesa em muitas preparações, agregando sabor, textura e cor aos pratos. (ROCHA et al, 2017).

De acordo com Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (BRASIL, 2010) os vegetais não convencionais são aqueles presentes em determinadas localidades ou regiões exercendo influência na alimentação de uma população tradicional, por isso também são chamadas hortaliças tradicionais. Normalmente, não estão organizadas enquanto cadeia produtiva propriamente dita, não despertando o interesse por parte de empresas de sementes, fertilizantes ou agroquímicos. Essas populações tradicionais compreendem todos os grupos de agricultores familiares que tem a sua convivência e sobrevivência ligadas ao campo. E o seu cultivo é feito na sua grande preservando o conhecimento acerca de seu cultivo e consumo, passando-o de geração a geração. O resgate e a valorização das variedades

tradicionais de hortaliças representam ganhos importantes do ponto de vista cultural, econômico, social e nutricional.

Ações que visem a incentivar o consumo de variedades locais são fundamentais para a diversidade e riqueza da dieta das populações, para a perpetuação de bons hábitos alimentares e valorização do patrimônio sociocultural do povo brasileiro.

Este projeto se propõe Portanto a realizar um levantamento dos níveis de conhecimento e utilização de plantas alimentícias não convencionais (PANC's) e frutas nativas em assentamentos do Alto Sertão Sergipano, fazendo um resgate de saberes e tradições culturais, possibilitando assim o reconhecimento da agrobiodiversidade local.

Ressalta-se que a formação do aluno vai além da aquisição de conhecimentos técnico-científicos, até porque esses se esvaziam quando não integrados à realidade. Para uma abordagem inovadora, a aprendizagem deve ir além da aplicação imediata, impulsionando o sujeito a criar e responder a desafios, a ser capaz de gerar tecnologias e de manter a habilidade de aprender e recriar permanentemente, ou seja, a graduação deve se transformar no locus de construção/produção do conhecimento, em que o aluno atue como sujeito da aprendizagem (SILVA, 2006).

As ações foram realizadas através de oficinas culinárias que desenvolveram receitas utilizando as PANC's como recurso alimentar, além de proporcionar o intercâmbio de saberes entre comunidade e universidade, com intuito de promover saúde e bem-estar.

## **OBJETIVO GERAL**

Promover o intercâmbio de conhecimento das PANCs regionais entre comunidade do alto Sertão sergipano e a comunidade acadêmica.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Identificar as PANCs regionais mais utilizadas;
- ✓ Produzir receitas com aplicação das PANCs identificadas (oficina troca de saberes);
- ✓ Elaborar ficha técnica das receitas;
- ✓ Elaborar material impresso - cartilha para auxiliar em ações educativas da comunidade local;
- ✓ Oferecer oficina de capacitação para comunidade

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O levantamento da comunidade rural para fazer parte do projeto foi realizado através do conhecimento dos próprios discentes residentes na região, além de informações fornecidas pelos docentes do Núcleo de Educação do Campus Sertão (NECATS), que trabalham com comunidades rurais através dos módulos de AICA (Ações Integradas em Ciências Agrárias).

A comunidade que fez parte das ações do projeto chama-se Aningas, e está localizada 150 quilômetros da capital do estado, na zona Rural de Nossa Senhora da Glória.

Em visita ao povoado de Aningas fez-se uma roda de conversa (FIGURA 1) com as moradoras da região e posteriormente foi realizada uma breve apresentação da proposta do trabalho, explicitando o conceito geral das PANCs (plantas alimentícias não convencionais), enfatizando que estas apresentam um alto potencial alimentício, apesar de serem pouco utilizadas em nosso consumo alimentar.



Figura 1. Visita técnica à comunidade Aningas, Zona Rural – Nossa Senhora da Glória-SE.  
Fonte: Andrey Souza

Como proposto no projeto a técnica utilizada nessa pesquisa é a técnica de rede conhecida como “Network” ou “Amostragem Bola de Neve” (“snow ball”) (Patton 1990, Pinheiro 2003). Dessa forma as mulheres participantes dessa pesquisa indicaram novas participantes reconhecidas como consumidoras de PANCs dentro da comunidade.

A pesquisa para identificação das PANC’s se deu no próprio assentamento. Após a identificação foram propostas algumas receitas pelas moradoras da comunidade, que enxergam em algumas das plantas de seus quintais uma grande potencialidade.

## **RESULTADOS VIVÊNCIADOS**

As receitas foram inicialmente formuladas em fase de teste no Laboratório de Alimentos e Bebidas, do Departamento de Turismo do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe (IFS) em Aracaju (FIGURA 2). Em seguida foram elaboradas as fichas técnicas para cada receita contendo os Ingredientes utilizados, medida caseira, o equivalente em peso, os custos unitários e total, rendimento e o modo de preparo (ANEXO 1).



Figura 2: Elaboração das receitas em fase de teste. Laboratório de Alimentos e Bebidas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe (IFS) em Aracaju. Fonte: Projeto PANC's

As receitas escolhidas para a oficina e suas matérias primas estão descritas na tabela 1 e FIGURA 3 e 4.

<b>Matéria Prima (Panc)</b>	<b>Receita Elaborada</b>
<b>Moringa (<i>Moringa oleifera</i>)</b>	✓ Arroz com Moringa
<b>Fruto da Palma de espinho (<i>Opuntia palmadora</i>)</b>	✓ Suco de Fruto da Palma
	✓ Tapioca Rosa
<b>Xique xique (<i>Pilosocereus gounellei</i>)</b>	✓ Ceviche de Xique Xique
<b>Manjogome (<i>Talinum paniculatum</i>)</b>	✓ Moqueca de Manjogome
	✓ Sobrecoxa de Frango com Manjogome
<b>Maracujá do mato (<i>Passiflora cincinnata</i>)</b>	✓ Geleia de Maracujá do mato





Figura 3. Matérias prima utilizadas na oficina gastronômica: A. Fruto de Palma de espinho, B. Xique Xique, C. Manjogome, D. Folhas de Moringa, E. Polpa de maracujá do mato.



Figura 4. Receitas elaboradas na oficina gastronômica: A. Suco de fruto de Palma de espinho, B. Ceviche Xique Xique, C. Geleia de maracujá do mato, D. Arroz com moringa, E. Moqueca de Manjogome, F. Sobrecoxa de Frango com Manjogome.

A oficina Culinária foi realizada no Laboratório de Alimentos e Bebidas do Departamento de Turismo do Instituto de Educação Ciência e Tecnologia de Sergipe (IFS) em Aracaju na data 25/03/2019 e contou com a presença das mulheres da comunidade, discentes, docente e técnicas dos laboratórios do Campus Sertão (FIGURA 5).



Figura 5. Participação das mulheres da comunidade Aningas, discentes, docente e técnicas dos laboratórios do Campus Sertão

As receitas foram reproduzidas e acompanhadas pelos participantes através das fichas técnicas entregue a cada um deles. As mulheres da comunidade assistiram a oficina e participaram do preparo das receitas de forma bem dinâmica desta forma proporcionando o intercâmbio de saberes entre comunidade e a universidade.



## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A promoção do intercâmbio entre universidade e Comunidade se mostrou positiva para a troca de conhecimentos. A proposta marcou atividades que tiveram início na busca de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) na comunidade e o saber das Mulheres envolvidas sobre essas plantas, as receitas que poderiam ser formuladas e culminou em uma oficina de capacitação com uso dessas plantas em receitas que podem estar dia a dia em suas mesas.

Foi de fundamental importância conviver no paralelo UFS-Comunidade Aningas para o conhecimento adquirido pelos profissionais como pelas mulheres da comunidade envolvidas no projeto.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. Hortaliças não-convencionais: (tradicionais) / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. – Brasília : MAPA/ ACS, 2010. 52 p.

COTTON C. M. 1996. Ethnobotany: principles and applications. John Wiley & Sons, Chichester, United Kingdom. 434 p

NASCIMENTO, V. T. Knowledge and Use of Wild Food Plants in Areas of Dry Seasonal Forests in Brazil. Ecology of Food and Nutrition, v.52, n.4, p.317-43, 2013.

NESBITT, M. Linking biodiversity, food and nutrition: The importance of plant identification and nomenclature. Journal of food composition and analysis, v.23, n.6, p.486-98, 2010.

PATTON, M. Q. 1990. Qualitative Evaluation and Research Methods. 2nd Ed. Sage Publications, Newbury Park, United Kingdom. 536 p

PEREIRA JUNIOR, Lécio Resende et al . Espécies da Caatinga como alternativa para o desenvolvimento de novos fitofármacos. Floresta Ambient., Seropédica , v. 21, n. 4, p. 509-520, dez. 2014 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2179-80872014000400011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2179-80872014000400011&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 11 out. 2018.

PINHEIRO C.U. 2003. Técnicas e métodos antropológicos aplicados na Etnobotânica. Belém, Brasil. 39 p

ROCHA, K. A.; BERNARDES, E.; LOPES, E. L.; LUNA, G. H.; OLIVEIRA, J. N. PANC'S na Serra do Japi. Revista Ágora. Santa Cruz do Sul, v.19, n. 01, p. 113-120, jan./jun. 2017.

SILVA, M.S. Extensão universitária e formação profissional: avaliação da experiência das ciências biológicas na Universidade Federal de Pernambuco. Estudos em Avaliação Educacional, v. 17, n. 33, jan./abr. 2006.

## ANEXO 1.

FICHA TÉCNICA				
ARROZ COM MORINGA				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Arroz	1 xícara	180 gramas	R\$ 3,99	R\$ 0,72
Moringa	1/2 xícara	15 gramas		
Cebola	1/2 unidade	65 gramas	R\$ 4,00	R\$ 0,26
Caldo de galinha	1 cubo	10 gramas	R\$ 0,33	R\$ 0,33
sal	a gosto			
azeite ou óleo	1 fio			
Água	2 xícaras	400 mL		
RENDIMENTO (gramas)				540
CUSTO				R\$ 1,31
PORÇÃO (540 g)				1
MODO DE PREPARO				
1. Soltar as folhas da moringa e higienizar.				
2. Picar a cebola em cubos bem pequenos.				
3. Dissolver o caldo de galinha em um pouco de água quente.				
4. Refogar a cebola em uma pequena quantidade de azeite ou óleo.				
5. Adicionar o arroz, o caldo, água e o sal. Cozinhar até ficar macio e secar toda a água.				
6. Desligar o fogo, adicionar a moringa e mexer até misturar bem. Tampar a panela e aguardar um pouco até servir.				

FICHA TÉCNICA				
SUCO DE FRUTO DE PALMA COM LIMÃO				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Polpa de palma	1 copo	250 gramas		0
Água	3 copos	750 mL		0
Limão	3 uni	250 mL (ou 300 g)	R\$ 2,95	R\$ 0,89
Açúcar	2 colheres	75 gramas	R\$ 2,99	R\$ 0,22
RENDIMENTO				1,25 L
CUSTO				R\$ 1,11
PORÇÃO ( 1,25 L)				1
MODO DE PREPARO				
1. Colocar a polpa na água, adicionar o suco do limão, o açúcar e mexer bem.				
2. Servir com gelo				

FICHA TÉCNICA				
TAPIOCA ROSA COM FRUTO DE PALMA				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Tapioca	5 xícaras	1 kg	R\$ 5,00	R\$ 5,00
Polpa de fruto de palma	1 copo	250 mL		
Água	3 copos	750 mL		
RENDIMENTO				1 kg
CUSTO				R\$ 5,00
PORÇÃO (100 g)				10
MODO DE PREPARO				
1. Preparar o suco de palma adicionando a polpa na água.				
2. Em um recipiente, colocar a tapioca e adicionar o suco, mexendo para colorir toda a tapioca.				
3. Deixar descansar até separar toda a água da tapioca.				
4. Escorrer a água e deixar secar bem a tapioca.				
5. Peneirar e utilizar normalmente para preparar os beijus ou preparo de receitas.				

FICHA TÉCNICA				
CEVICHE DE XIQUE XIQUE				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Haste de xique xique	1 haste	300 gamas		
Cebola roxa	1 unidade	130 gramas	R\$ 7,40	R\$ 0,96
Limão	2 unidades	160 mL (200g)	R\$ 2,95	R\$ 0,59
Coentro	a gosto	1/4 molho	R\$ 2,00	R\$ 0,50
Azeite	a gosto			
Sal	a gosto			
Pimenta do reino	a gosto			
RENDIMENTO				530 g
CUSTO				R\$ 2,05
PORÇÃO (530 g)				1
MODO DE PREPARO				
1. Retirar com cuidado os espinhos da haste do xique xique e depois a pele, preservando o formato.				
2. Fatiar o xique xique o mais fino possível, sem desmontar.				
3. Mergulhar o xique xique na água fervente por 30 segundos, retirar e colocar em água fria com gelo por 30 segundos.				
4. Fatiar a cebola finamente e também o coentro.				
5. Em um recipiente, colocar todos os ingredientes e mexer delicadamente.				

FICHA TÉCNICA				
MOQUECA DE MANJOGOME				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Manjogome	1 Molho	150 gramas		
Tomate	1 unidade	140 gramas	R\$ 3,45	R\$ 0,48
Pimentão	1 unidade	70 gramas	R\$ 4,65	R\$ 0,33
Cebola	1 unidade	90 gramas	R\$ 4,69	R\$ 0,42
Leite de coco	1/2 copo	100 mL	R\$ 3,59	R\$ 0,36
Azeite ou óleo	a gosto			
Sal	a gosto			
Pimenta do reino	a gosto			
RENDIMENTO				350 g
CUSTO				R\$ 1,59
PORÇÃO (350 g)				1
MODO DE PREPARO				
1. Soltar as folhas do manjogome com os cabos mais finos e higienizar. Reservar.				
2. Cortar a cebola, o tomate e o pimentão em cubos bem pequenos. Reservar.				
3. Refogar a cebola no azeite ou óleo, acrescentar o tomate e o pimentão refogando até desmanchar.				
4. Adicionar o manjogome no refogado e acrescentar o sal, pimenta do reino e refogar. Adicionar o leite de coco e refogar mais um pouco.				
5. Servir quentinho como acompanhamento.				

FICHA TÉCNICA				
SOBRECOXA DE FRANGO COM MANJOGOME				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Sobrecoxa de frango	5 unidades	800 gramas	R\$ 12,25	R\$ 9,80
Manjogome	1/2 molho	40 gramas		
Cebola	1 unidade	130 gramas	R\$ 4,69	R\$ 0,61
Alho	3 dentes	10 gramas	R\$ 14,91	R\$ 0,15
Açafrão	a gosto			
Sal	a gosto			
Pimenta do reino	a gosto			
RENDIMENTO				600 g
CUSTO				R\$ 10,56
PORÇÃO (600 g)				1
MODO DE PREPARO				
1. Soltar as folhas do manjogome com os cabos mais finos e higienizar. Reservar.				
2. Retirar pele da sobrecoxa.				
3. Refogar a cebola no azeite ou óleo, acrescentar o alho e deixar dourar.				
4. Acrescentar os pedaços de frango, o sal, a pimenta do reino, o açafrão e fritar bem o frango. Aos poucos, adicionar água para cozinhar o frango.				
5. Deixar secar a água e fritar novamente o frango, adicionando as folhas do manjogome. Desligar o fogo e tampar a panela por uns minutos.				



FICHA TÉCNICA				
GELEIA DE MARACUJÁ DO MATO				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Polpa de maracujá do mato	2 xícaras	500 gramas		
Açúcar	1 1/2 xícara	350 gramas	R\$ 2,99	R\$ 1,05
Água	1/2 xícara	100 mL		
RENDIMENTO				450 g
CUSTO				R\$ 1,05
PORÇÃO (450 g)				1
MODO DE PREPARO				
1. Numa panela acrescentar todos os ingredientes, mexer e levar ao fogo.				
2. Cozinhe um pouco e depois passe em uma peneira para retirar as sementes. Reserve algumas.				
3. Voltar ao fogo e cozinhar até ficar gelificar levemente.				
4. Guardar em geladeira antes do consumo.				

FICHA TÉCNICA				
REFOGADO DE MANJOGOME				
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE EM PESO	CUSTO UNI	CUSTO TOTAL
Manjogome	1 Molho	150 gramas		
Tomate	1 unidade	140 gramas	R\$ 3,44	R\$ 0,48
Pimentão	1 unidade	70 gramas	R\$ 4,65	R\$ 0,33
Cebola	1 unidade	90 gramas	R\$ 4,69	R\$ 0,42
Azeite ou óleo	a gosto			
Sal	a gosto			
Pimenta do reino	a gosto			
RENDIMENTO				210 gramas
CUSTO				R\$ 1,23
PORÇÃO (210 g)				1
MODO DE PREPARO				
1. Soltar as folhas do manjogome com os cabos mais finos e higienizar. Reservar.				
2. Cortar a cebola, o tomate e o pimentão em cubos bem pequenos. Reservar.				
3. Refogar a cebola no azeite ou óleo, acrescentar o tomate e o pimentão refogando até desmanchar.				
4. Adicionar o manjogome no refogado e acrescentar o sal, pimenta do reino e refogar mais um pouco.				
5. Servir quentinho como acompanhamento.				